5.014 Polievka fazuľová kyslá s mäsom a zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	13,00	13,00	15,00	15,00	15,00	15,00	18,00	18,00
bravčové pliecko	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00	2,20	2,20
nové korenie	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
zemiaky	2,00	1,40	2,50	1,75	3,50	2,45	4,00	2,80
fazuľa suché	1,80	1,80	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	1,50	1,27	1,70	1,44
ocot	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
bobkový list	0,01	0,01	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
kôpor čerstvý	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
maslo	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04
cukor kryštálov	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
mlieko	5,00	5,00	5,00	5,00	7,00	7,00	7,00	7,00
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	9		11		12		13	

Výrobný postup

Umytú, prebratú a namočenú fazuľu uvaríme, spolu s bobkovým listom a novým korením. Keď je fazuľa polomäkká pridáme umyté, očistené, na kocky nakrájané zemiaky. Na oleji speníme očistenú na kocky nakrájanú cibuľu, pridáme umyté, na kocky nakrájané mäso a dusíme do mäkka. Všetko spolu zmiešame, krátko povaríme, zahustíme zápražkou, dolejeme mlieko, dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom, cukrom, octom, zjemníme maslom a umytým posekaným kôprom. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	703	169	8,44	5,6	0,9	19,0	3,7	94,9	1,7	0,030	0,1	0,1	4,1	0,0
B	815	196	9,51	6,5	1,2	22,3	4,3	101,1	1,9	0,032	0,1	0,1	4,9	0,0

C	1030	247	11,77	8,1	1,8	28,5	5,5	132,0	2,4	0,038	0,2	0,2	6,2	0,0
D	1200	288	13,36	9,5	2,5	33,6	6,5	141,1	2,8	0,043	0,2	0,2	7,4	0,0